

登録サロン一覧



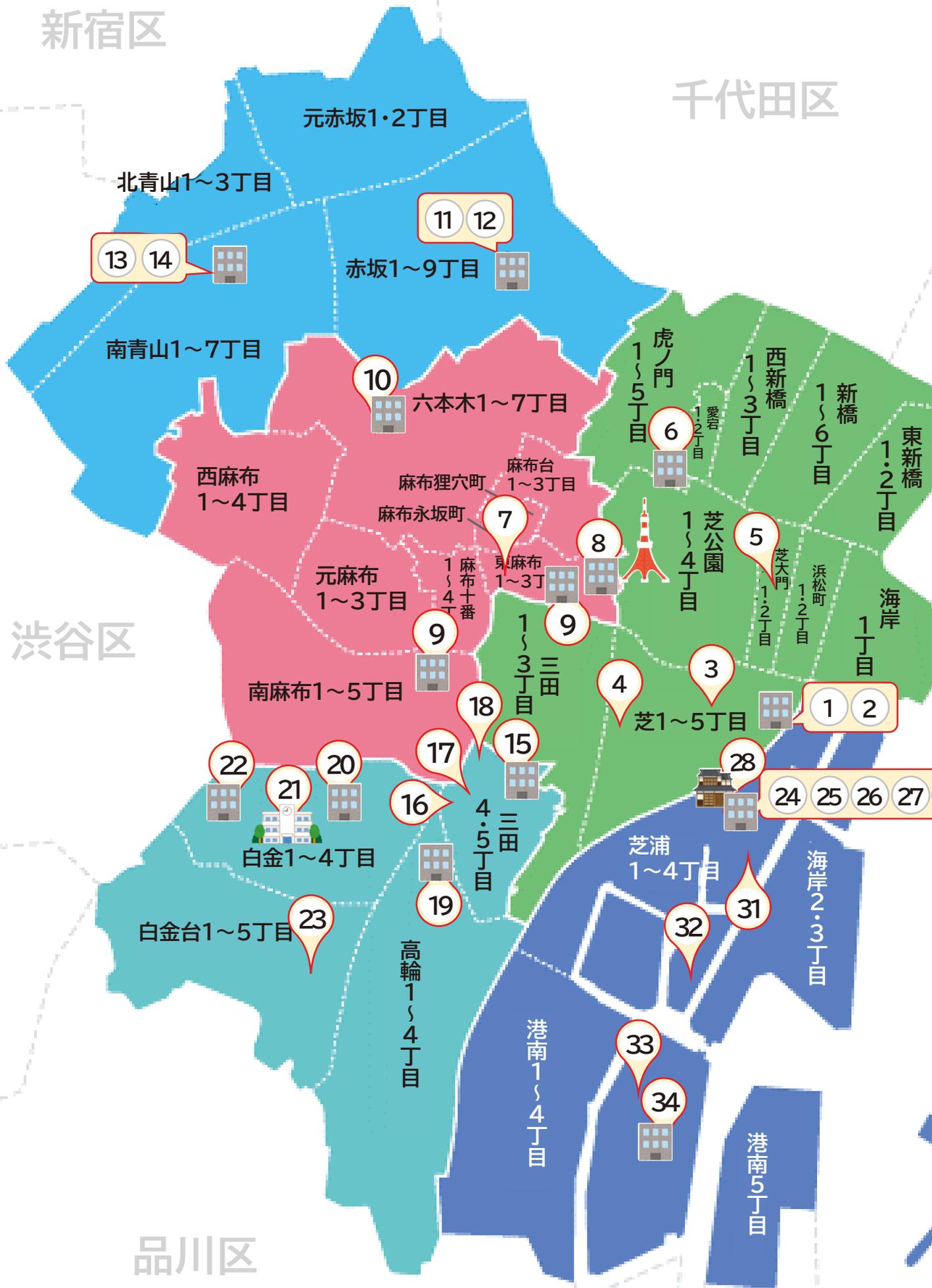
サロン活動
広がっています



気づき、つながり・支えあう
社会福祉法人 港区社会福祉協議会

新宿区

千代田区



渋谷区

品川区



【芝地区】

- ① サロンはなみずき
- ② なご実・港
- ③ 芝パークタワーサロン
- ④ サロン芝五
- ⑤ 生き生きサロン芝大門
- ⑥ とらサロン

芝

【麻布地区】

- ⑦ 金曜歌楽会
- ⑧ ママの居場所～repos～
- ⑨ サロン チームAKY
- ⑩ みずき会

麻布

【赤坂地区】

- ⑪ 赤坂ドリームサロン
- ⑫ 赤坂八丁目カフェ
- ⑬ 男の料理教室青山
- ⑭ サロン乃木坂

赤坂

【高輪地区】

- ⑮ 介護予防 あおぞら
- ⑯ サロン松坂町
- ⑰ とよおかカフェ
- ⑱ みんなのカフェ
- ⑲ 高輪げんきの会
- ⑳ 白金カトレアサロン
- ㉑ Uniスポ
- ㉒ サロン神応ラ・ラ・ラ
- ㉓ こいちサロン

高輪

【芝浦港南地区】

- ㉔ オーガニックな子育てサロンBio
- ㉕ 輝・遊・楽会
- ㉖ きらきらママの会
- ㉗ コスモママ会
- ㉘ 芝浦一丁目サロン
- ㉙ なぎさサロン
- ㉚ ほのぼのサロン
- ㉛ 芝浦二丁目サロン
- ㉜ ケープサロン
- ㉝ お元気ですか？会
- ㉞ レインボー
- ㉟ いきいき文章サロン
- ㊱ 台場だれでもサロン
- ㊲ たのしい楽描きの会
- ㊳ ブラボー会
- ㊴ よつ葉倶楽部

芝浦
港南

※ 掲載している情報は、令和5年11月1日現在のものとなります

芝1丁目

高齢者
・
障害者

1

サロン
はなみずき

茶話会、講習会、情報交換 等

活動頻度	活動時間帯
第2水曜日	14時～15時半
活動場所	
障害保健福祉センター (ヒューマンぷらざ)	



「地域のひとり暮らしの高齢者が、気軽に集まる場を作りたい」との思いから始まったサロンで、茶話会や情報交換、講座の他に季節の行事も行っています。

参加者同士が顔なじみになり、道で会った時に会話が弾むようになるなど、地域のつながりづくりの場となっていることを大切にしています。

芝1丁目

どなた
でも

2

なご実・港

フラワーアレンジメント、茶話会 等

活動頻度	活動時間帯
①第1木曜日 ②第3木曜日	①13時～16時 ②12時～15時
活動場所	
障害保健福祉センター (ヒューマンぷらざ)	



もとは目の不自由な人たちを中心とした活動でしたが、現在ではさまざまな障害のある人や会場周辺の地域に住む人たちも参加し、地域のつながりの場となっています。フラワーアレンジメントや茶話会のほか、お出かけも織り交ぜながら月2回活動しています。

初めての人でもすぐにとけ込めるほど、雰囲気も居心地も良いサロンです🌸

芝3丁目

どなた
でも

3

芝パークタワー
サロン

茶話会、情報交換 等

活動頻度	活動時間帯
第2・4水曜日	14時～15時半
活動場所	
マンション集会室	



マンション内で交流するきっかけをつくらうと、住民が始めたサロンです。

住民同士のつながりをつくっていくために茶話会のほか、防災のお勉強や、演奏会、体操といった、楽しみとなるイベントなどをいろいろと考え、工夫しながら、マンション内で交流を図っています。

芝5丁目

どなた
でも

4

サロン芝五

茶話会、講習会 等

活動頻度	活動時間帯
第2水曜日	14時～16時
活動場所	
町会会館	



町会の老人会のメンバーや民生委員を中心に、孤立死の防止が形となってスタートしました。茶話会をメインに、絵や折り紙、区の関係機関の講話など、やりたいことをみんなと決めていきます。参加者の趣味・特技を活動に活かすこともある、楽しいサロンです。



5 生き生きサロン 芝大門

高齢者
子育て

茶話会 等

活動頻度	活動時間帯
第2水曜日	14時～15時
活動場所	
喫茶室	



サロン活動のきっかけは、今でも行われている年1回の町会婦人部の昼食会でした。今では男性も女性も誰もが参加しやすいサロンとして、茶話会を中心に活動しています。

時間になるとみんなが「ふらり」とやってきて話し出す、仲の良さが感じられるサロンです。



どなた
でも

6 とらサロン

茶話会、情報交換 等

活動頻度	活動時間帯
第2金曜日	14時～15時
活動場所	
愛宕区民協働スペース	



昔から住んでいる人も最近引越してきた人も参加する、どなたでも気軽に交流できるサロンです。楽しくおしゃべりしたり、講師を招いて暮らしに役立つ情報の話を聞いたりするなど、毎回工夫しながら開催しています。

どなたでもぜひご参加ください！



高齢者

7 金曜歌楽会

茶話会、カラオケ 等

活動頻度	活動時間帯
第1・2金曜日	19時～21時
活動場所	
町会会館	



15年以上前に立ち上げたサロンで、町会会館で月2～3回活動しています。

活動内容は茶話会やカラオケの練習で、参加者は主に近隣の3つの町会から集まっています。どの歌を練習するかは毎回みんな決めていきます。選曲は往年のものではなく最新のものになっているから、良い刺激になりますよ♪



子育て中
の親子

8

ママの居場所 ～repos～

茶話会、情報交換、絵本読み聞かせ、
工作、歌 等

活動頻度	活動時間帯
第3木曜日	10時～11時
活動場所	
東麻布区民協働スペース	



港区の子育て中のママや保育士で運営しています。

repos(ルポ)とはフランス語で「癒し」。ママ同士が集まりおしゃべりしたり、イベントを開催したり、先輩ママや保育士に相談したり…

そんなママの居場所を作っていきたいと思い活動しています！

お子様と一緒にご参加ください♪

①南麻布1②東麻布2
高齡者 9

サロン チームAKY

健康体操、歌声喫茶、脳トレ、健康講話 等

活動頻度	活動時間帯
①第2日曜日 ②第4日曜日	①13時半～15時 ② 9時半～12時
活動場所	
①南麻布いきいきプラザ ②飯倉いきいきプラザ	



麻布地区の介護予防リーダーを中心に運営する介護予防サロンです。「麻布・介護・予防」の頭文字をとって、AKYという名前です。

主に懐かしの歌を歌ったり簡単な運動をしたりと、活動的な内容が充実しています。楽器のできる仲間の演奏で、みんないっしょに楽しく歌っています♪

六本木6丁目
高齡者 10

みずき会

茶話会、情報交換、ウォーキング、軽体操、歌、脳トレ 等

活動頻度	活動時間帯
月2回	10時～12時
活動場所	
六本木区民協働スペース	



フレイル予防を目的に、ウォーキングの歩数発表をしたりラジオ体操、お口の体操として早口言葉や歌を歌う等を行っています。時にはサロン活動としてウォーキングすることもあります。

和気あいあいとした雰囲気、メンバーに会えば沈んでいた気持ちが明るくなり、安心する、そんなサロンです。

赤坂6丁目
どなたでも 11

赤坂ドリーム サロン

茶話会、折り紙 等

活動頻度	活動時間帯
第1金曜日	10時～12時
活動場所	
赤坂いきいきプラザ	



折り紙で季節に合わせた作品をつくりながら、みんなでわいわいとおしゃべりを楽しんでいます。出来上がった作品は素敵なものばかりで、展示されている作品を見て、サロンに入りたいという人も増えました。

とても和やかな雰囲気、笑い声が絶えないサロンです。

赤坂6丁目
高齡者 12

赤坂八丁目 カフェ

茶話会 等

活動頻度	活動時間帯
月2回	14時～16時
活動場所	
赤坂いきいきプラザ	



地域の人が集まる場所を作ろうと、町会の協力を得て始めました。日頃思っていることを話し合ったり相談したり、皆さんが顔を合わせることを第一にサロンを開いています。

茶話会のほか地域の情報発信、映画鑑賞等、皆で楽しい時間を過ごしています。

南青山2丁目

高齢者

13

男の料理教室 青山

昼食作り、昼食会 等

活動頻度	活動時間帯
第2木曜日	9時半～15時半
活動場所	
青山いきいきプラザ	



港区の介護予防事業の一環で立ち上げたサロンで、調理習得の向上と食事面での健康増進を目指し、男同士でわいわい楽しく調理をしています。自分たちでメニューを考え、材料を吟味し、時には豊洲市場に買いに行くことも。

会場施設のイベントに参加して地域の人に料理をふるまうこともあります♪

南青山2丁目

高齢者

14

サロン乃木坂

茶話会、手芸、健康講話、情報交換 等

活動頻度	活動時間帯
最終月曜日	10時～12時
活動場所	
赤坂・青山地区 ボランティアコーナー	



近所のみんが集まれる機会を継続して作っていきたいという思いから生まれたサロンです。折り紙や手芸、ビーズアクセサリーなど、それぞれのメンバーが得意なことを教えあったり、お茶を飲みながら近況報告をしたりしています。

作品づくりは、頭や手先の運動になります。

三田5丁目

どなたでも

15

介護予防 あおぞら

茶話会、介護予防体操、脳トレ 等

活動頻度	活動時間帯
第1・3水曜日	13時半～15時半
活動場所	
豊岡いきいきプラザ 敬老室	



介護予防リーダー養成講座修了生が、学んだ知識や技術を活かし、参加者に合わせて工夫した体操を行っています。体操の後はお茶の時間をみんなで楽しめます。また、隔月で豊岡いきいきプラザとの共催で地域交流サロン「みなきてカフェ」を開催しています。気軽にご参加ください♪

三田5丁目

どなたでも

16

サロン松坂町

茶話会 等

活動頻度	活動時間帯
第2・4土曜日	10時～11時
活動場所	
町会会館	



“地域の人交流できる場が必要”という思いから、町会が立ち上げたサロンです。通りがかりに気軽に立ち寄れる、町会会館の1階で開催しています。

茶話会を中心に活動しており、地域の誰もが楽しく気軽におしゃべりができる場となっています。みなさんのご参加をお待ちしています！



どなたでも

17

とよおか・カフェ

茶話会、情報交換、講座 等

活動頻度	活動時間帯
第2木曜日	14時～16時
活動場所	
豊岡町会第一会館	



茶話会を中心に、時にはみんなが楽しめる講座を行っています。幅広い世代の人たちが参加しており、誰が来ても、みんなが楽しいひとときを過ごせるサロンです。気軽に中の様子を見ることができ場所なので、ぜひ入ってコーヒー飲んでいきませんか？



どなたでも

18

みんなのカフェ

茶話会 等

活動頻度	活動時間帯
第2水曜日	13時～14時
活動場所	
マンション集会室	



マンションの防災委員会の取り組みを進める中で、“普段から顔の見える関係づくりが大事”という思いから、子どもも大人も気軽に立ち寄れるサロンを始めました。マンションの季節イベントにも合わせつつ、毎月集会室で楽しくおしゃべりをしています。



高齢者

19

高輪げんきの会

ストレッチ体操、茶話会、情報交換 等

活動頻度	活動時間帯
第2・4火曜日	13時半～15時
活動場所	
高輪区民協働スペース	



転ばないように筋力をつけるストレッチや健康体操、その後はお茶をしながらおしゃべりを楽しんでいます。ストレッチはみんなでアイデアを出し合っ、毎回楽しめる工夫をしています。



高齢者

20

白金カトレアサロン

茶話会、情報交換、レクリエーション 等

活動頻度	活動時間帯
第4火曜日	13時半～15時
活動場所	
白金いきいきプラザ	



「地域のみなさんと楽しく過ごす」という思いからサロンを始めました。これまでもトールペイントなどの作品づくりや、三味線鑑賞会、詐欺防止講座、福祉講座など多様な内容で活動をしてきました。これまでのつながり途絶えさせないために、地域の高齢者の居場所をつくっています。

白金4丁目

どなた
でも

21

Unispo

ボッチャ、カーレット、情報交換 等

活動頻度	活動時間帯
第2土曜日	13時半～15時
活動場所	
白金の丘学園	



誰でも楽しめることができるユニバーサルスポーツを通じて、幅広い世代が交流するサロンです。学校施設をお借りし、雨天でも開催しています。

おしゃべりしに来るだけでも大丈夫なのでお気軽にご参加ください。



白金6丁目

高齢者

22

サロン神応
ラ・ラ・ラ

茶話会、情報交換、軽体操 等

活動頻度	活動時間帯
第3土曜日	14時～15時半
活動場所	
神応区民協働スペース	



白金三光第六町会のメンバーが中心となり、月1回、歌を中心に活動しています。定番の童謡や歌謡曲、懐かしの歌を先生の素敵な歌声やバイオリンに合わせて楽しんでいます。発声練習や合唱のあとは、みんなでおしゃべりしながら過ごしています。ご参加お待ちしております。

白金台2丁目

どなた
でも

23

こいちサロン

茶話会、情報交換、軽体操 等

活動頻度	活動時間帯
第3木曜日	13時～15時
活動場所	
地域施設	



明治学院大学の近くにある貸し施設の一軒家でアットホームなサロン活動をしています。

一緒に空間を共有しておしゃべりすると笑顔があふれます。時にはミニ講座なども行い、地域の憩いの場となっています。

芝浦1丁目

子育て中
の親子

24

オーガニックな
子育てサロンBio

茶話会、情報交換、ヨガ 等

活動頻度	活動時間帯
毎週木曜日	10時～11時半
活動場所	
芝浦港南地区ボランティアコーナー、芝浦区民協働スペース	



0～5歳までのお子さんとママさんが楽しく活動しています。ヨガや赤ちゃんとの手遊び、茶話会やランチ会が主な活動内容ですが、パパを交えたパーティーなどを企画することもあります。

楽しさだけでなく、子どもの成長に伴う様々な変化や子育ての悩みを共有しながら、笑顔で話せる場所です♪



25 輝・遊・楽会

茶話会、情報交換、手芸 等

活動頻度	活動時間帯
第2日曜日	13時～16時
活動場所	
男女平等参画センター (リーブラ)	



家から出てみんなでおしゃべりを楽しもう！日々を輝いていこう！と始まりました。季節にちなんだ手芸や美容ケア、防災ミニ学習、ゲーム、料理などをして、ワイワイ楽しく美味しく活動しています。

「みんなでつどう」を大切に、近所の人、誰でもが気軽に参加できる楽しいサロンです。



26 きらきらママの会

茶話会 等

活動頻度	活動時間帯
第4金曜日	10時半～12時
活動場所	
芝浦港南地区ボランティアコーナー等	



港区に来たばかりで近くに友人がおらず、出産・育児に対する不安や、寂しい思いを抱えているママたちのいこいの場をつくろうと活動を始めました。

活動内容は主に茶話会です。日頃たまっていた不安や悩みを口に出すことでスッキリしたり、見方が変わったりすることもありますよ♪



27 コスモママ会

茶話会 等

活動頻度	活動時間帯
①第1土曜日 ②第4木曜日	10時～12時
活動場所	
男女平等参画センター (リーブラ)保育室	



子育てママがリラックスできる場所を作りたいという思いから生まれたサロンです。月1～2回の定例交流会をしており、ママ同士でお話してリフレッシュしたり、助け合うのが目的の会です♡

多様性を受け入れ、お互い楽しく交流できる場所にしたいので、港区在住ママなら、国籍問わず、メンバー募集中です



28 芝浦一丁目サロン

茶話会、情報交換、軽運動(太極拳) 等

活動頻度	活動時間帯
第3水曜日	12時～14時
活動場所	
港区立伝統文化交流館2F	



気軽に集まれる地域の交流の場を作りたいという思いで発足しました。

茶話会を軸にして、手芸、季節の行事をみんなで楽しむなど、毎回集まるのが待ち遠しくなるような活動を、みんなの希望や意見を取り入れながら進めています。誰でも参加しやすい雰囲気です♪活動場所も魅力的です。

芝浦1丁目

高齢者

29 なぎさサロン

茶話会、情報交換、軽運動 等

活動頻度	活動時間帯
第2木曜日	14時～15時半
活動場所	
芝浦区民協働スペース等	



高齢者が外に出るきっかけをつくり、健康寿命を延ばすという目的で平成27年から活動を開始しました。

参加者同士がたくさん交流出来るよう工夫をしながら、歌を歌ったり、生活に役立つ楽しい講座なども取り入れたりしています。一緒に楽しい時間を過ごしませんか。

芝浦1丁目

高齢者

30

ほのぼののサロン

茶話会、情報交換 等

活動頻度	活動時間帯
第1・4木曜日	13時半～15時
活動場所	
芝浦区民協働スペース等	



茶話会などで、ざっくばらんにおしゃべりを楽しんでいます。体操で体をほぐしたり、脳の活性化やボイストレーニングを学んだりしています。空いた時間にフラリと立ち寄って、新たな出会いやミニ知識を得ることが出来るサロンです。一緒におしゃべりしましょう♪

芝浦2丁目

高齢者

31

芝浦二丁目サロン

茶話会、情報交換 等

活動頻度	活動時間帯
第1金曜日	10時～11時半
活動場所	
町会会館	



町会が主体となって活動しているサロンで、近所の人たちの気軽に参加できるいこいの場となっています。

最近の出来事などを発表したりして、楽しくお話しをしています。町会の方が手作りしたのぼり旗と暖簾がサロンの日の目印です♪

芝浦二丁目サロン

芝浦4丁目

お住いの方
なら
どなたでも

32

ケープサロン

茶話会、情報交換 等

活動頻度	活動時間帯
毎週月・木曜日	10時～12時
活動場所	
ラウンジ・パーティールーム 等	



マンション内の住民が集まるサロンです。

月曜日と木曜日の10:00～12:00にラウンジでおしゃべりをして、最終月曜日は楽器演奏や生活に役立つ講座などを開催しています。

マンション内で声をかけ合える人を増やしませんか？ご参加お待ちしております。

港南3丁目

お住いの方
なら
どなたでも

33

お元気
ですか？会

茶話会 等

活動頻度	活動時間帯
第3金曜日	14時～15時
活動場所	
マンション集会室等	



マンション内の住民が集まるサロンです。

地域情報の交換など楽しくおしゃべりをしています。マンション内で気軽に声かけ、会話を交わせる顔見知りの方を増やしていきませんか？

人同士が結びつくことでできることは大きく広がります。ご参加お待ちしております。

港南4丁目

高齢者

34

レインボー

健康体操、茶話会、脳トレ、情報交換 等

活動頻度	活動時間帯
第1・3月曜日	13時半～15時半
活動場所	
港南区民協働スペース	



介護予防リーダー養成講座を修了した人が中心となり、自分たちの住む芝浦港南地区で、高齢者のための活動を行いたいという思いからサロンが立ち上がりました。

関係機関から港区の高齢者サービスの話を聞いたり、健康体操や脳トレで楽しく介護予防をしています。

台場1丁目

どなた
でも

35

いきいき
文章サロン

茶話会、文章作成、情報交換 等

活動頻度	活動時間帯
第2・4水曜日	14時～16時
活動場所	
ふれあい団らん室 (台場高齢者在宅サービスセンター内)	



13年前から活動しているサロンです。台場地区外からの参加も多く、自由に作った作品を発表し、それを話題におしゃべりを楽しんでいます。

発表作品は毎年作品集として皆で製本して会員に配布し、これが会員それぞれの記念になって、若さを保つ糧になっています。

台場1丁目

どなた
でも

36

台場だれでも
サロン

茶話会、情報交換 等

活動頻度	活動時間帯
①第2木曜日	①10時半～13時
②第3木曜日	②10時半～13時
活動場所	
マンション集会室等	



茶話会を中心にした、どなたでも集まれるサロンです。“簡単にできる”をモットーにしたストレッチや着付け、おしゃべりなども取り入れています。

だれかとおしゃべりしたい時はぜひお越しください。

台場1丁目
どなた
でも

37

たのしい 楽描きの会

お絵かき、茶話会 等

活動頻度	活動時間帯
第1・3水曜日	14時~16時
活動場所	
ふれあい団らん室 (台場高齢者在宅サービスセンター内)	



お散歩仲間に絵の好きな人がいることがきっかけで、平成16年からスタートしました。

ボランティアの先生に絵を覚えてもらうことで、皆さんやる気になり、楽しく絵を描いています♪絵を描きながら健康や食事のことについておしゃべりしたり、お花見や忘年会に行ったりと楽しく活動しています。

台場1丁目
高齢者

38

ブラボー会

健康体操、茶話会 等

活動頻度	活動時間帯
毎週木曜日	14時~16時
活動場所	
都営住宅集会室 台場区民センター和室	



体操の自主練習グループのメンバーが中心となって、台場地区の住民が集まれるサロンとして発足しました。活動時間の前半はおしゃべりしながらの軽体操、後半はテーブルを囲んでの茶話会を行っています。月に1回軽体操の講師も参加しますが、活動時間内であれば出入り自由の、気軽に参加できるサロンです。

台場1丁目
高齢者

39

よつ葉倶楽部

健康体操、講話会 等

活動頻度	活動時間帯
毎週水曜日 第2日曜日	14時~16時
活動場所	
都営住宅集会室	



自治会のメンバーを中心に立ち上がったサロンです。茶話会や生活に役立つ防犯講話など、さまざまなことをしています。

同じ集合住宅に住んでいても、なかなか顔を合わせる機会がないため、多くの人がサロンを楽しみにしています。

参加してみたいサロンがありましたら
まずは港社協までご連絡ください！
おためし参加も歓迎です♪



サロン活動 とは…

誰もが気軽に集まれる場を作り、
気にかけてくれる関係づくり

サロン活動とは、身近な地域で閉じこもりがちな人を対象に、サロン活動を通じてつながりづくりを進め、社会的孤立を防止する活動です。

特定の趣味活動やサークル活動ではなく、福祉や地域のさまざまな情報交換、みんなが気兼ねなく集える茶話会やレクリエーションを行い、誰もが気軽に定期的に集まれる場を作り、気にかけてくれる関係をつくります。

港区社会福祉協議会に登録しているサロンは、令和5年10月31日現在で39カ所あります。



サロン活動に興味のある人、または参加してみたい人は、
港区社会福祉協議会 地域福祉係までご連絡ください。

- ※ 会費や活動内容によって材料費等がかかるサロンがあります。
- ※ 活動場所や活動日は、活動内容等によって変更される場合があります。

サロンを 始めたい 時は…

港区社会福祉協議会の 地域活動支援について

①活動を始める前

- ・必要な情報の提供や立ち上げ支援
- ・入門講座を開催

②活動を始めてからは

- ・活動に関する相談支援
- ・行政や専門機関への橋渡し
- ・活動運営費の助成(要登録)
- ・傷害保険の加入(要登録)
- ・活動者への研修会等を開催

など



サロンのはじめ方ガイド



サロンづくりの心得十箇条

- 一、なにをやりたい？なぜやりたい？
- 二、わくわくするしかけを入り口に
- 三、活動を始めるとはひとりよりふたり
- 四、すでにあるものをヒントに
- 五、役割づくりは楽しさづくり
- 六、ルールづくりはみんなで
- 七、安心して集まるために
- 八、まずは2回目を目指す
- 九、目の前の人に向き合おう
- 十、できることからはじめよう
(無理なく 楽しく 前向きに)

問い合わせ



〒106-0032

港区六本木5-16-45 麻布地区総合支所2階

社会福祉法人 港区社会福祉協議会

地域福祉係

電話 03-6230-0281

FAX 03-6230-0285

E-mail chiiki@minato-cosw.net

港区社会福祉
協議会



みんなと地域の
福祉活動



サロン活動

